



Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. 79085 Freiburg

## **Sleep-e: Online-Training für guten Schlaf**

### **Information**

#### **Lieber Teilnehmer,**

schön, dass Sie Lust auf unsere Studie haben und an einem besseren Schlaf arbeiten möchten. Wir informieren Sie hier über die Studie.

#### **Um was geht es in der Studie?**

Wir haben ein Online-Training für Menschen, die schlecht schlafen, auf Englisch übersetzt. Auch Menschen mit Migrationshintergrund, die nicht Deutsch sprechen, können es jetzt benutzen. Diese Studie prüft, ob das Training Sleep-e bei Menschen mit Migrationshintergrund den Schlaf verbessern kann.

#### **Um was geht es in dem Online-Training?**

Es gibt 4 Teile im Training. Jeder Teil dauert weniger als eine Stunde. Es geht um:

- 1) Tipps um gut zu schlafen
- 2) Entspannungs-Übungen
- 3) Tagebuch über Ihren Schlaf
- 4) Informationen über das Gesundheits-System in Deutschland

#### **Hilft das Online-Training?**

Psychologische Online-Trainings können dabei helfen, gut zu schlafen. Das zeigen viele wissenschaftliche Studien. Deswegen glauben wir, dass Sleep-e auch Ihnen helfen kann. Aber das hängt von vielen Sachen ab – zum Beispiel auch davon, wie oft Sie das Training machen.

#### **Was ist das Ziel der Studie?**

Wir wollen erfahren, ob Sleep-e bei Menschen mit Migrationshintergrund den Schlaf verbessern kann. Und wir wollen wissen, wie Sie das Training finden.

#### **Was passiert in der Studie?**

Als Erstes müssen wir wissen, dass Sie bei der Studie mitmachen wollen und mit dem Ablauf einverstanden sind. Das können Sie uns in einem Online-Formular sagen. Das Wort für das Online-Formular ist „Einverständniserklärung“. Nachdem Sie

Albert-Ludwigs-Universität  
Freiburg

Institut für Psychologie

Abteilung für  
Rehabilitationspsychologie  
und Psychotherapie

Leitung: Prof. Dr. Dr. Jürgen Bengel  
Engelbergerstr. 41  
79085 Freiburg

**Studie Sleep-e**

**Projektleitung:**  
Dr. Lasse Sander  
E-Mail: lasse.sander  
@psychologie.uni-freiburg.de  
Tel: 0761-203 3049

**Kontakt und Information:**  
**B.Sc. Annika Weiser**  
**B.Sc. Layla Humpert**  
**M.Sc. Kerstin Spanhel**  
E-Mail: sleep-e  
@psychologie.uni-freiburg.de  
Tel: 0761-203 3045

die Einverständniserklärung ausfüllen, bekommen Sie einen Link zu einem Online-Fragebogen, der 30 Minuten dauert. Wir fragen Sie in dem Fragebogen, wie es Ihnen geht. Wir fragen das, um zu prüfen, ob Sie bei der Studie mitmachen können. Nach dem Fragebogen gibt es 2 Gruppen: Gruppe A kann direkt das Online-Training machen. Gruppe B muss warten, bis sie das Online-Training machen kann. Nach 1 und 3 Monaten füllen beide Gruppen nochmal Online-Fragebögen aus. Und danach kann auch Gruppe B das Online-Training machen. Es ist sehr wichtig, dass Sie alle Fragebögen ausfüllen, wenn Sie bei unserer Studie mitmachen.

### **Was müssen Sie tun, was bekommen Sie bei der Studie?**

Sie brauchen Internet Zugang, ein Gerät, mit dem Sie ins Internet gehen können (am besten einen Computer) und eine E-Mail-Adresse. Es gibt 3 Online-Fragebögen, die fragen, wie es Ihnen geht und wie Sie das Training finden (am Beginn der Studie, nach 1 und 3 Monaten).

Dafür bekommen Sie umsonst ein Online-Training für guten Schlaf. Sie bekommen Tipps für einen guten Schlaf und haben damit vielleicht einen leichteren Alltag. Außerdem können Sie uns sagen, wie Sie das Training finden und dabei helfen, dass Menschen mit Migrationshintergrund das Training machen können. Und Sie können einen 50€ Amazon-Gutschein gewinnen.

### **Ist die Teilnahme freiwillig?**

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Dass Sie mitmachen möchten, sagen Sie uns in der Einverständniserklärung. Sie können auch danach noch die Studien-Teilnahme beenden und sagen, dass Ihre Daten gelöscht werden. Dadurch entstehen Ihnen keine Nachteile. Die Studie wird nicht von Kostenträgern (z.B. Krankenkasse) oder sonstigen Dritten (z.B. Arbeitgeber) unterstützt.

### **Wie geht es weiter?**

Wenn Sie bei der Studie mitmachen möchten, füllen Sie bitte online die Einverständniserklärung aus. Dann bekommen Sie eine E-Mail mit einem Link zum ersten Online-Fragebogen.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail, wenn Sie Fragen haben.

### **Vielen Dank für Ihre Studien-Teilnahme!**



Dr. Lasse Sander  
Studienleitung



Prof. Dr. Dr. Jürgen Bengel  
Leiter der Abteilung für Rehabilitations-  
psychologie und Psychotherapie